HORIZON FITNESS

# Elite T5000

## Mode d'emploi pour tapis de course

Veuillez lire le document dénommé Instruction technique avant d'étudier le mode d'emploi de l'appareil.

# MONTAGE

## ⚠ ATTENTION

Pendant l'assemblage de votre tapis de course, certaines opérations requièrent une attention particulière de votre part. Il est extrêmement important que vous suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas bien bloquées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à faire du bruit pendant l'emploi. Il est impératif que les supports de la console soient bien stables (aucun jeu latéral n'est admis). De plus, il faut aussi veiller à ne laisser aucun jeu – ni à l'avant ni à l'arrière – lors du montage de la console et des poignées. Pour éviter d'endommager votre tapis de course, nous vous recommandons de reprendre la notice de montage en mains, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l'assemblage.

Avant de commencer le montage, inscrivez le numéro de série et le nom du modèle de votre tapis de course sur les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi le nom du modèle à l'avant du châssis.

INSCRIVEZ LE NUMERO DE SERIE ET LE NOM DU MODELE DANS LES CHAMPS PREVUS A CET EFFET :

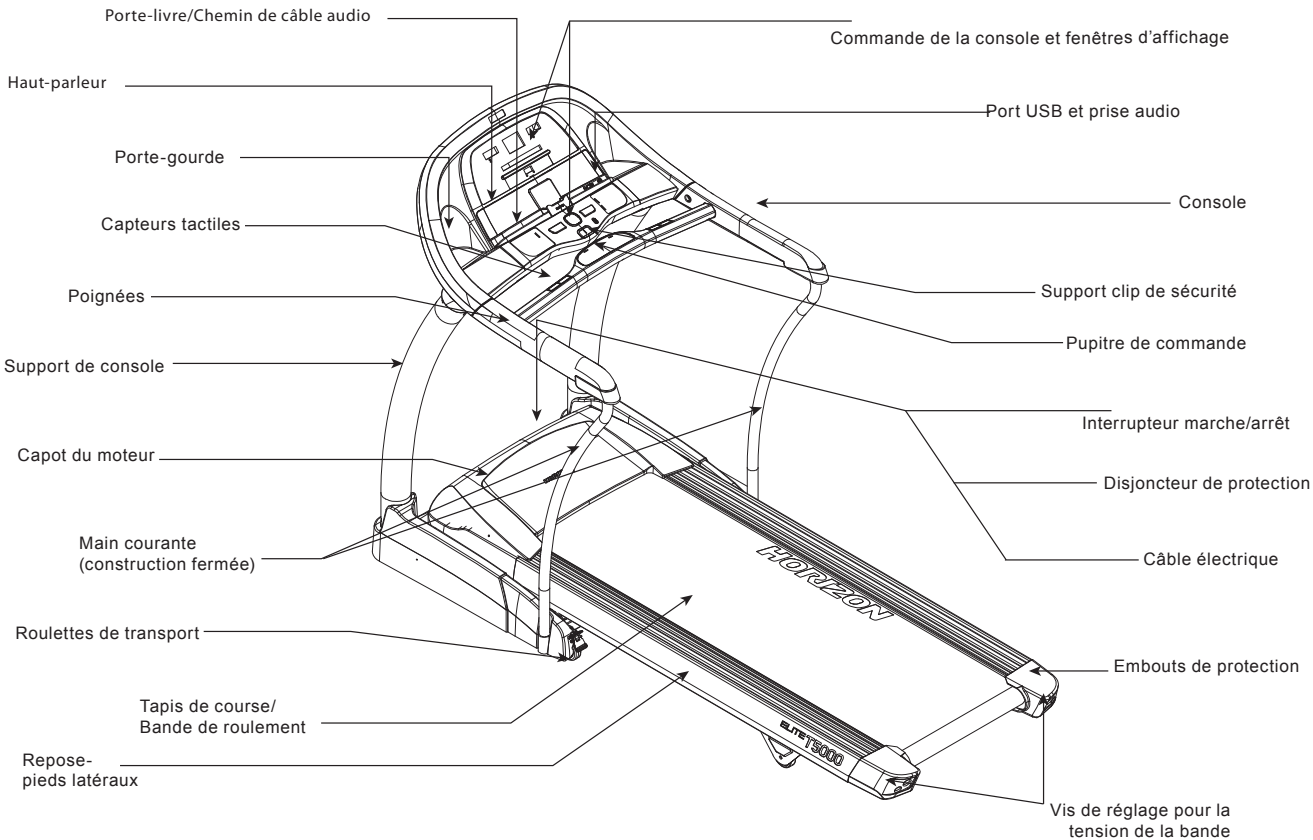
NUMERO DE SERIE :

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

NOM DU MODELE : TAPIS DE COURSE

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |

HORIZON FITNESS


Porte-livre/Chemin de câble audio
Commande de la console et fenêtres d'affichage
Haut-parleur
Port USB et prise audio
Porte-gourde
Console
Capteurs tactiles
Support clip de sécurité
Poignées
Pupitre de commande
Support de console
Interrupteur marche/arrêt
Capot du moteur
Disjoncteur de protection
Main courante
(construction fermée)
Câble électrique
Roulettes de transport
Embouts de protection
Tapis de course/
Bande de roulement
Repose-
pieds latéraux
Vis de réglage pour la
tension de la bande
HORIZON
ELITE T5000

## OUTILS FOURNIS :

- ☐ Clé Allen de 8 mm (dotée d'une poignée)
- ☐ Clé Allen de 5 mm (dotée d'une poignée)
- ☐ Clé Allen de 5 mm (coudée)
- ☐ Clé plate

## PIÈCES FOURNIES :

- ☐ 1 console
- ☐ 2 supports de console
- ☐ 1 lot de matériel
- ☐ 1 clip de sécurité antichute
- ☐ 1 câble d'alimentation
- ☐ 1 câble adaptateur audio

### ☎ VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces vous manquent, veuillez contacter notre service après-vente au +49(0) 2234-9997-500

# MONTAGE

## DÉBALLAGE

Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. Transportez et assemblez l'appareil avec précaution. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Une fois que vous avez retiré les feuillards de cerclage qui immobilisaient l'appareil, ne bougez pas ni ne transportez le tapis de course tant qu'il n'est pas entièrement assemblé, n'est pas posé stablement sur le sol et que la pédale de verrouillage n'est pas enclenchée. Nous vous conseillons de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Étant équipé d'amortisseurs haute pression, il se peut que le tapis de course se déploie soudainement s'il a été incorrectement manipulé.

### ⚠ ATTENTION

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE ! N'essayez jamais de soulever ou de bouger le tapis de course en le saisissant par son cadre. Enlevez la feuille enroulée autour des supports de la console.

### ⚠ ATTENTION

RISQUE DE BLESSURES SI CES INSTRUCTIONS NE SONT PAS OBSERVÉES.

REMARQUE : à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond.

REMARQUE : lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.

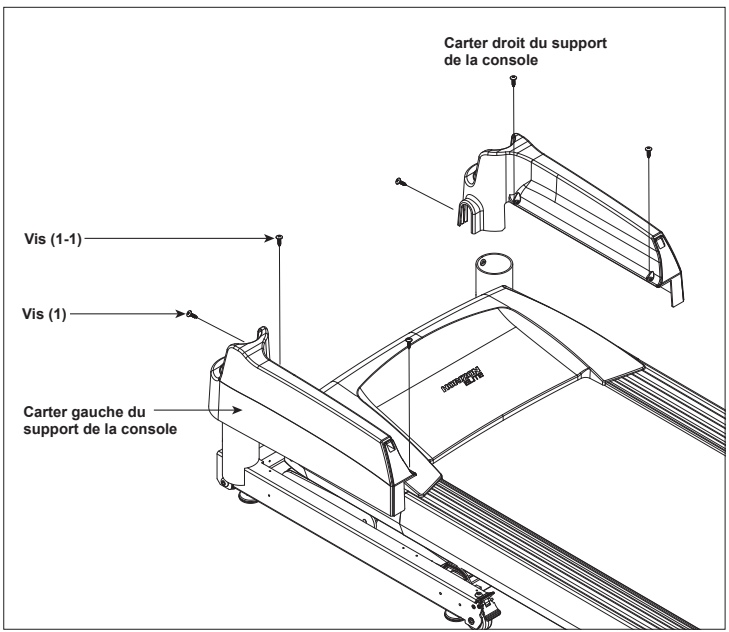
# ÉTAPE DE MONTAGE 1



PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 1 :

Vis (1)
Φ 4 x 20 mm
Qté: 2

Vis (1-1)
M4 x 12 mm
Qté: 4

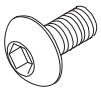



A Ouvrez le sachet de vis 1.

B Fixez la coque de protection sur chaque côté du socle du cadre principal avec 3 vis.

# ÉTAPE DE MONTAGE 2

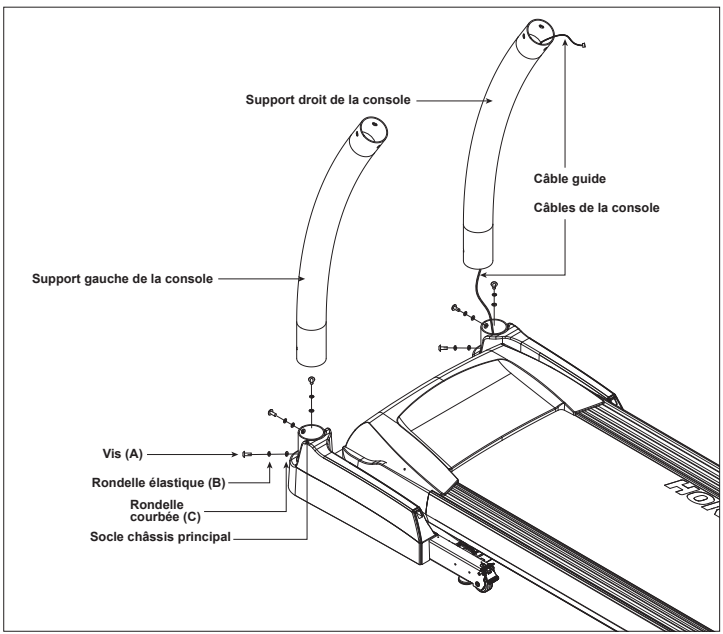
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 2 :



**Vis (A)**
**M8 x 20 mm**
**Qté: 6**

**Rondelle élastique (B)**
**8.2 mm**
**Qté: 6**

**Rondelle courbée (C)**
**Φ8.2 xΦ17 mm**
**Qté: 6**




A Ouvrez le sachet de vis 2.

B A l'aide du guide, tirez le câble à travers le support droit de la console. Une fois qu'il est ressorti, le câble de la console doit être arrivé à l'extrémité supérieure du support de la console. Enlevez le câble guide.

REMARQUE : veillez à ne pas coincer le câble de la console quand vous emboîtez le support dans son socle.

Fixez le support de la console au cadre principal avec 3 vis (A) sur lesquelles vous aurez préalablement enfilé une rondelle élastique (B) et une rondelle courbée (C).

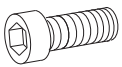
REMARQUE : serrez à fond les vis uniquement à la fin de l'étape de montage 3.

C Répétez cette opération de l'autre côté.

# ÉTAPE DE MONTAGE 3



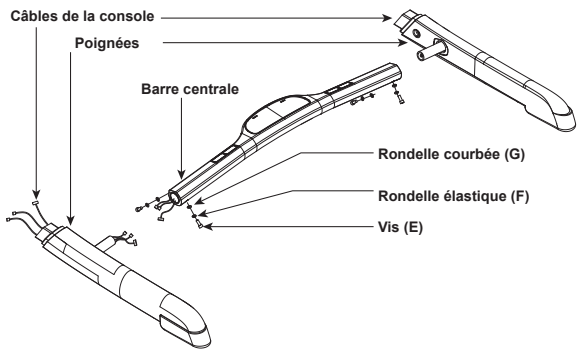
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 3 :



**Vis (E)**
**M6 x 10 mm**
**Qté: 4**

**Rondelle élastique (F)**
**6.2 mm**
**Qté: 4**

**Rondelle courbée (G)**
**Φ6.2 xΦ14 mm**
**Qté: 4**




A Ouvrez le sachet de vis 2.

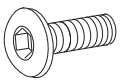
B Branchez les câbles des poignées et assemblez les poignées sur la barre centrale.

C Attachez les poignées à la barre centrale avec les 4 vis (E) sur lesquelles vous aurez préalablement enfilé une rondelle élastique (F) et une rondelle courbée (G).

REMARQUE : veillez à ne coincer aucun câble pendant cette opération. Serrez fermement les vis uniquement à la fin de cette étape de montage.

# ÉTAPE DE MONTAGE 4

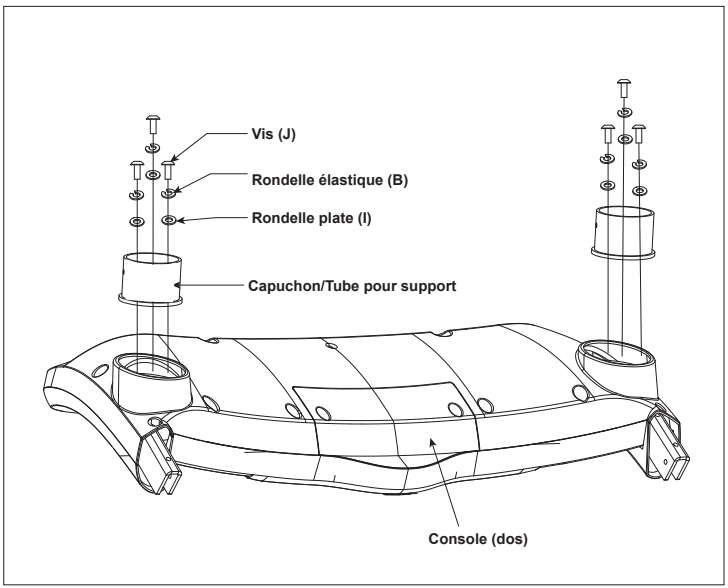
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 4 :



**Vis (J)**
**M8 x 20 mm**
**Qté: 6**

**Rondelle élastique (B)**
**8.2 mm**
**Qté: 6**

**Rondelle plate (I)**
**Φ8.2 xΦ16 mm**
**Qté: 6**

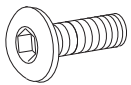



A Ouvrez le sachet de vis 4.

B Retournez la console. De chaque côté, fixez un tube avecavec 3 vis (J) sur lesquelles vous aurez préalablement enfilé une rondelle élastique (B) et une rondelle plate (I).

# ÉTAPE DE MONTAGE 5

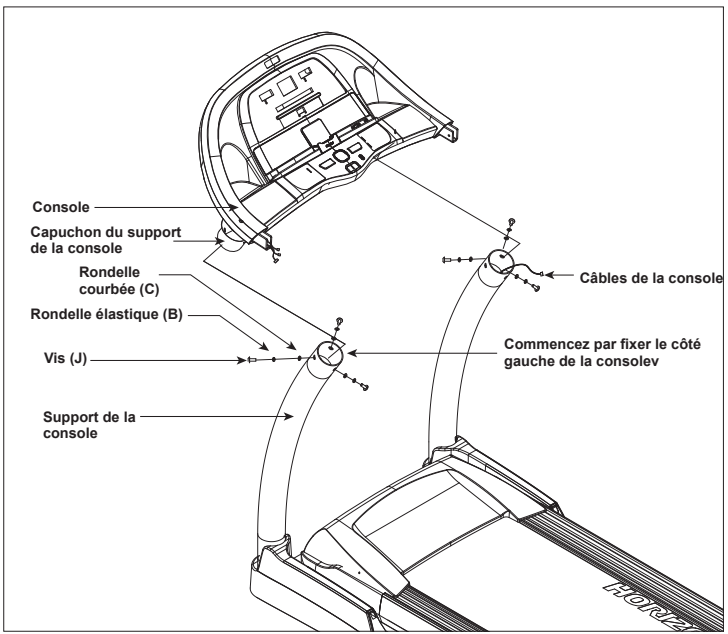
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 5 :



Vis (J)
M8 x 20mm
Qté: 6

Rondelle élastique (B)
8.2 mm
Qté: 6

Rondelle
courbée (C)
Φ8.2 x Φ17
Qté: 6




A Ouvrez le sachet de vis 4.

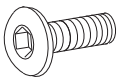
B Posez avec précaution la console sur ses deux supports. Commencez par fixer le côté gauche avec 3 vis (J), 3 rondelles élastiques (B) et 3 rondelles courbées (C).

C Branchez les câbles sur la console. Afin d'éviter de les coincer, veuillez les rentrer dans le tube support de la console.

D Fixez le côté droit de la console avec 3 vis (J), 3 rondelles élastiques (B) et 3 rondelles courbées (C).

# ÉTAPE DE MONTAGE 6

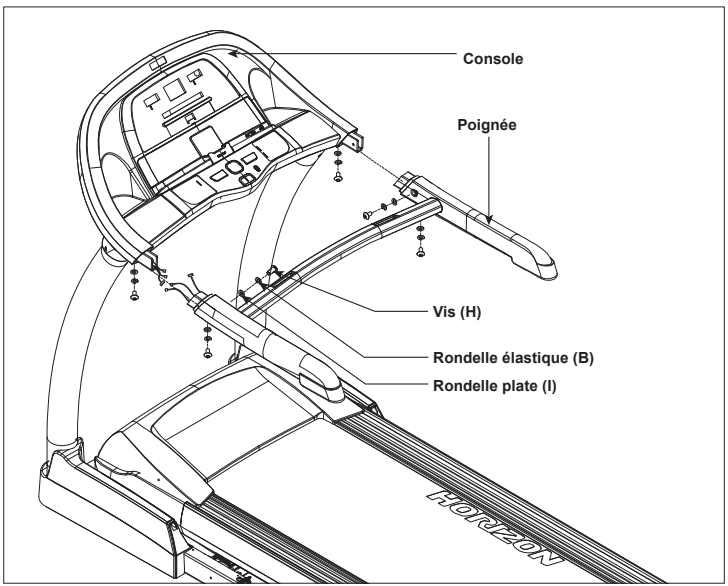
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 6 :



**Vis (H)**
**M8 x 12 mm**
**Qté: 6**

**Rondelle élastique (B)**
**8.2 mm**
**Qté: 6**

**Rondelle plate (I)**
**Φ8.2 x Φ16 mm**
**Qté: 6**




A Branchez les câbles des poignées avec ceux de la console. Rentrez avec précaution les câbles pendants dans la console avant de fixer les poignées à la console.

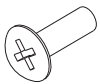
B Attachez les poignées à la console avec les 6 vis (H), 6 rondelles élastiques (B) et 6 rondelles plates (I).

REMARQUE : pendant cette étape du montage, veillez à ne coincer aucun câble.

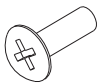
# ÉTAPE DE MONTAGE 7



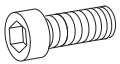
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 7 :



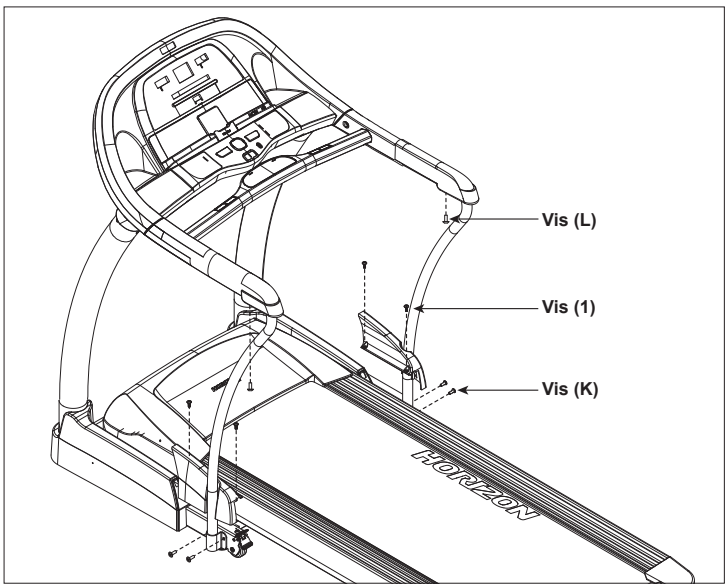
**Vis (1-1)**
**M 4 x 12**
**Qté: 4**



**Vis (K)**
**M6 x 12mm**
**Qté: 4**



**Vis (L)**
**M6 x 12mm**
**Qté: 2**




A Ouvrez le sachet de vis 7.

B Raccordez les poignées au cadre principal aux montants gauche et droit (construction fermée) à l'aide des 4 vis (K) et des 2 vis (L).

C Fixez les coques de protection au cadre principal avec les 4 vis (1).

REMARQUE : demandez de l'aide si vous remarquez que vous ne pouvez pas monter seul(e) les coques de protection.

# ÉTAPE DE MONTAGE 8

## LE MONTAGE EST FINI !

Elite T5000

Poids corporel maximum : 180 kg/ 400 lbs

Poids : 130 kg/ 286 lbs

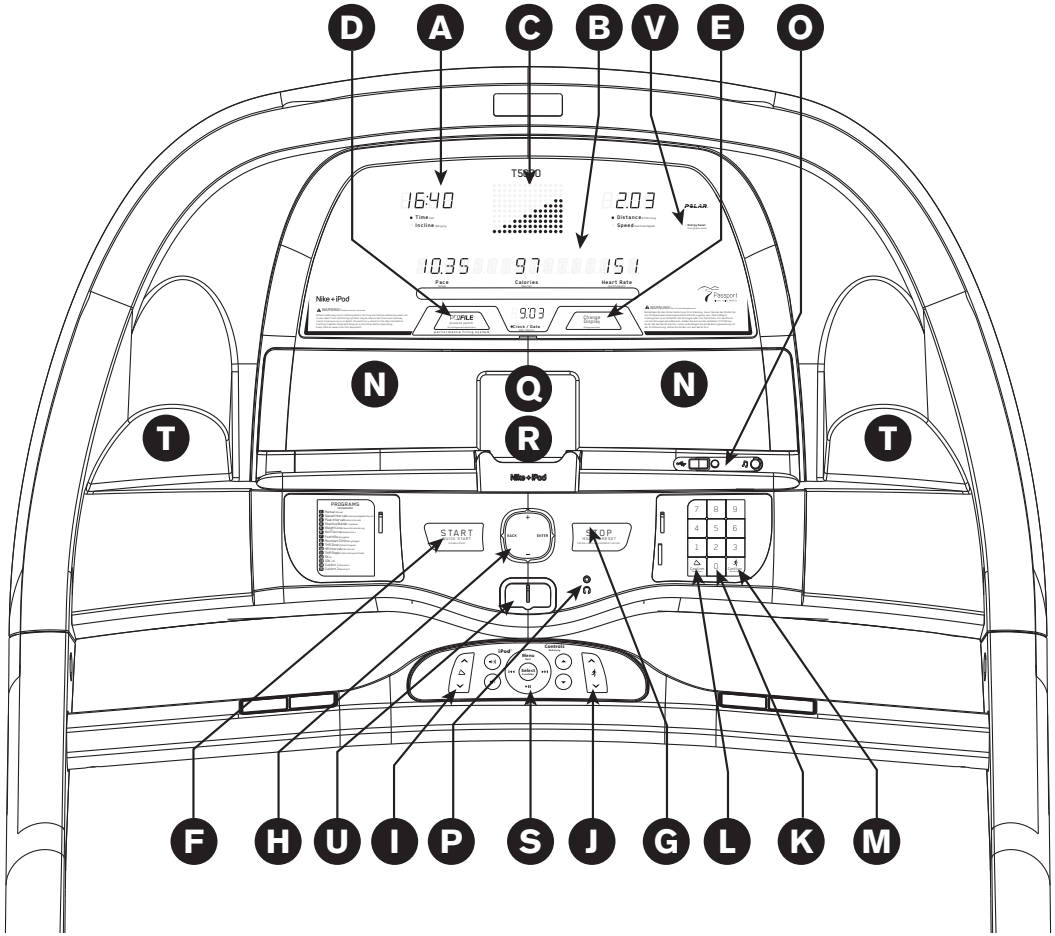
Dimensions : 171,5 x 85 x 136,5 cm / 67" x 33,5" x 58"

# MANIPULATION DU TAPIS DE COURSE

Vous trouverez dans le chapitre suivant une description détaillée de la console du tapis de course et des programmes, ainsi que de leur maniement.

Pour obtenir des informations sur d'autres opérations de base, veuillez consulter le document Instruction technique :

- INSTALLATION CORRECTE DU TAPIS DE COURSE
- FONCTION DU CLIP DE SÉCURITÉ ANTICHUTE
- RANGEMENT DU TAPIS DE COURSE
- TRANSPORT
- MANIPULATION DES PIEDS D'AJUSTAGE
- TENSION DE LA BANDE DE COURSE
- CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE
- MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE


D
A
C
B
V
E
O
N
Q
N
T
R
T
F
H
U
I
P
S
J
G
L
K
M

# EMPLOI DE LA CONSOLE

REMARQUE : avant d'utiliser le tapis de course, retirez le fin film plastique qui recouvre la console.

A) FENÊTRE D'AFFICHAGE A DEL : durée, inclinaison, distance, vitesse, date et heure

B) AFFICHAGE ALPHANUMERIQUE : calories, fréquence cardiaque, allure et proFILE

C) AFFICHAGE DU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : montre le profil de l'entraînement en cours

D) Touche proFILE : pour faire défiler les résultats d'entraînement. Pour obtenir les données d'entraînement, il faut sélectionner un utilisateur, puis presser la touche proFILE.

E) CHANGE DIPLAY : pour consulter les différents affichages. Appuyez sur cette touche pour changer l'affichage pendant l'entraînement.

F) START : pressez cette touche pour commencer l'entraînement ou reprendre un entraînement interrompu.

G) STOP : pressez cette touche pour arrêter ou interrompre l'entraînement. Maintenez la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes afin de remettre la console à zéro.

H) COMMANDE DES PROGRAMMES : permet de sélectionner un programme, le niveau de difficulté, la durée et d'autres options.

I) TOUCHES D'INCLINAISON ⮟⮝ : pour augmenter ou diminuer l'inclinaison par pas de 0,5%.

J) TOUCHES DE VITESSE⮟⮝ : pour élever ou réduire la vitesse par pas de 0,1 km/h.

K) TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE: pour choisir encore plus rapidement la vitesse ou l'inclinaison désirée.

L) CONFIRM (INCLINAISON): pour confirmer l'inclinaison sélectionnée via les touches de ce bloc.

M) CONFIRM (VITESSE): pour confirmer la vitesse sélectionnée via les touches de ce bloc.

N) HAUT-PARLEURS : raccordez-y votre appareil audio pour que votre musique soit restituée par les haut-parleurs.

O) ENTRÉE AUDIO / PRISE USB : branchement pour lecteur MP3/CD, à utiliser avec l'adaptateur audio fourni. Le port USB est utilisé pour mettre à jour le logiciel de la console.

P) SORTIE AUDIO / ENTRÉE CASQUE : branchez-y votre casque pour écouter de la musique au casque. Remarque : dès que vous raccordez votre casque à l'appareil, les haut-parleurs sont désactivés.

Q) PORTE-LIVRE / SUPPORT POUR MÉDIA : pour y déposer un livre, un magazine ou bien votre lecteur.

R) STATION D'ACCUEIL IPOD : sert de support à un iPod et à le recharger (l'iPod n'est pas fourni avec l'appareil d'entraînement).

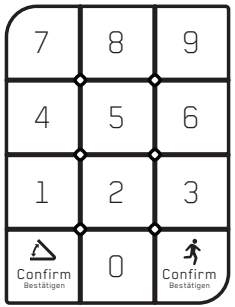
S) COMMANDE IPOD : sert à sélectionner les données audio de votre iPod. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet à la page 29.

T) PORTES-GOURDES : logements prévus pour recevoir une gourde ou y ranger d'autres affaires personnelles.

U) CLIP DE SÉCURITÉ ANTI-CHUTE : le tapis de course s'arrête dès que le clip de sécurité n'est plus branché.

V) MODE ECONOMIE D'ENERGIE : une fois le mode Veille activé (stand-by), votre tapis de course passe en mode Économie d'énergie (au bout de 10 minutes). Ce mode est désactivé dès qu'une touche est actionnée sur la console.

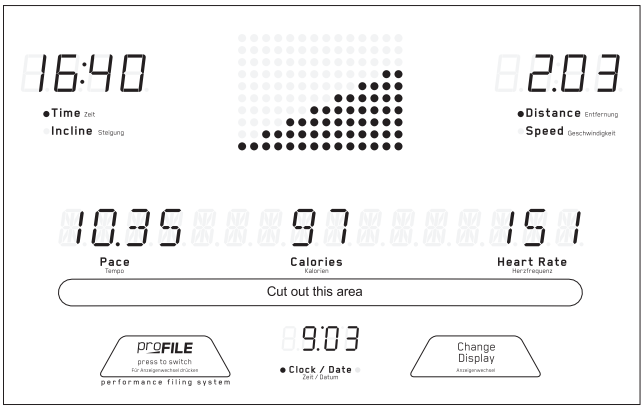
TOUCHES DE SELECTION RAPIDE (K)




Grâce à ces touches, vous pouvez régler la vitesse ou l'inclinaison à votre convenance. Pour ce faire, vous saisissez directement la valeur désirée, puis confirmez votre saisie avec la touche CONFIRM VITESSE (M) ou INCLINAISON (L). Exemple :

- pour obtenir la vitesse 10 km/h, pressez successivement les touches 1, 0, 0, CONFIRM (VITESSE).

## AFFICHAGES




- TIME : en minutes : secondes. Affiche la durée d'entraînement restante ou écoulée.
- DISTANCE : en miles ou kilomètres. Affiche la distance parcourue.
- INCLINE : en pourcentage. Affiche l'inclinaison choisie en pourcentage.
- SPEED : vitesse en km/h ou mph.
- PACE : montre combien de temps vous mettez pour parcourir un kilomètre à la vitesse réglée. Exemple : si vous avez besoin de 10 minutes pour courir un kilomètre, "10.0" est affiché sur l'écran PACE.
- CALORIES : affiche les calories brûlées pendant l'entraînement.
- HEART RATE : battements par minute. Affiche votre fréquence cardiaque (à cette fin, il faut enserrer les capteurs tactiles avec les deux mains).
- PROFIL D'ENTRAÎNEMENT (10 × 14) : montre le profil du programme sélectionné.
- CLOCK / DATE : affiche l'heure et la date.

## GUIDE DES PREMIERS PAS

1) Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve sur la surface de course ou n'empêche la bande de tourner.
2) Branchez le câble d'alimentation dans une prise électrique et mettez le tapis de course en marche.
3) Montez sur les repose-pieds latéraux.
4) Fixez le clip de sécurité à vos vêtements.
5) Introduisez l'autre extrémité du clip de sécurité dans le logement prévu à cet effet dans la console.
6) Vous avez deux manières de débuter l'entraînement :

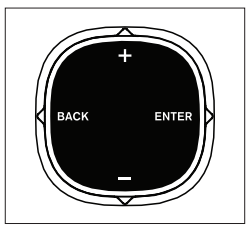
### A) DEMARRAGE IMMEDIAT

Dans ce cas, il suffit de presser la touche START pour commencer l'entraînement. OU BIEN…

### B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1)Avec les touches fléchées p/q sur le bouton de COMMANDE DES PROGRAMMES, sélectionnez CUSTOM 1, CUSTOM 2 ou GUEST, puis validez la sélection avec la touche ENTER.
2) Avec les touches fléchées ▲▼ sur le bouton de COMMANDE DES PROGRAMMES, sélectionnez un programme et confirmez la saisie avec la touche ENTER.
3) Complétez les réglages du programme à l'aide des touches fléchées ▲▼, puis validez-les avec la touche ENTER.

Commande des programmes




4) Une fois les réglages achevés, pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

## DATE ET HEURE

1) Menu de réglage : tenez enfoncées pendant 3 à 5 secondes les touches 1 et 2.
2) Utilisez les touches fléchées ▲▼ du bouton de COMMANDE DES PROGRAMMES et confirmez avec ENTER.
3) Le menu de réglage comporte les options suivantes : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE et AM/PM.
4) Consulter les réglages : vous pouvez vérifier à tout moment les réglages dans le menu. Pour faire défiler les réglages, pressez la touche ENTER.
5) Quitter le menu de réglage : tenez la touche ENTER enfoncée pendant 3 secondes pour confirmer la date et l'heure.

## EFFACER VOTRE SÉLECTION ET REMETTRE LA CONSOLE À ZÉRO.

Tenez enfoncée la touche STOP pendant 3 secondes.

## TERMINER L'ENTRAÎNEMENT

Un signal sonore retentit à la fin de l'entraînement. Vos valeurs d'entraînement restent affichées pendant 30 secondes avant que l'affichage se remette à zéro.

# DESCRIPTION DES PROGRAMMES

Remarque : si vous modifiez la vitesse ou l'inclinaison en cours d'entraînement, les segments restants du programme sont adaptés en fonction.

1) MANUAL : programme défini par l'utilisateur

2) SPEED INTERVALS : ce programme contient plusieurs niveaux de vitesse différents. Basé sur la durée, jusqu'à 10 niveaux de difficulté au choix. Les phases d'échauffement et de récupération durent chacune 4 minutes et sont comprises dans la durée d'entraînement.

| Segments | Échauffement | | 1 | 2 | 3 | 4 | Les segments sont répétés jusqu'à expiration de la durée définie. | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Durée | 4 minutes | | 90 s | 30 s | 90 s | 30 s | | 4 minutes | |
| Niveau 1 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | | 1.5 | 1.0 |
| Niveau 2 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.5 | 2.0 | 4.5 | | 1.5 | 1.0 |
| Niveau 3 | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.0 | 2.5 | 5.0 | | 1.9 | 1.3 |
| Niveau 4 | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | 2.5 | 5.5 | | 1.9 | 1.3 |
| Niveau 5 | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | | 2.3 | 1.5 |
| Niveau 6 | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.5 | 3.0 | 6.5 | | 2.3 | 1.5 |
| Niveau 7 | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.0 | 3.5 | 7.0 | | 2.6 | 1.8 |
| Niveau 8 | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | 3.5 | 7.5 | | 2.6 | 1.8 |
| Niveau 9 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 8.0 | | 3.0 | 2.0 |
| Niveau 10 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.5 | 4.0 | 8.5 | | 3.0 | 2.0 |

3) Peak Intervals : ce programme contient plusieurs niveaux de vitesse et d'inclinaison différents. Basé sur la durée, jusqu'à 10 niveaux de difficulté au choix.

| | Segments | Échauffement | | 1 | 2 | Les segments sont répétés jusqu'à expiration de la durée définie. | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Durée | 4 minutes | | 90 s | 30 s | | 4 minutes | |
| Niveau 1 | actuelle | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.0 | | 1.5 | 1.0 |
| | Vitesse | 1.0 | 1.5 | 0.5 | 1.5 | | 1.5 | 0 |
| Niveau 2 | Inclinaison | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 4.5 | | 1.5 | 1.0 |
| | Vitesse | 1.5 | 2.5 | 3.0 | 6.5 | | 2.5 | 1.5 |
| Niveau 3 | Inclinaison | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.0 | | 1.9 | 1.3 |
| | Vitesse | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 7.5 | | 3.0 | 2.0 |
| Niveau 4 | Inclinaison | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | | 1.9 | 1.3 |
| | Vitesse | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.5 | | 3.0 | 2.0 |
| Niveau 5 | Inclinaison | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.0 | | 2.3 | 1.5 |
| | Vitesse | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 9.0 | | 3.5 | 2.5 |
| Niveau 6 | Inclinaison | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 6.5 | | 2.3 | 1.5 |
| | Vitesse | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 10.0 | | 3.5 | 2.5 |
| Niveau 7 | Inclinaison | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.0 | | 2.6 | 1.8 |
| | Vitesse | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 10.5 | | 4.0 | 3.0 |
| Niveau 8 | Inclinaison | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | | 2.6 | 1.8 |
| | Vitesse | 3.0 | 4.0 | 5.5 | 11.5 | | 4.0 | 3.0 |
| Niveau 9 | Inclinaison | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.0 | | 3.0 | 2.0 |
| | Vitesse | 3.0 | 4.5 | 6.0 | 12.0 | | 5.0 | 3.0 |
| Niveau 10 | Inclinaison | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 8.5 | | 3.0 | 2.0 |
| | Vitesse | 3.0 | 4.5 | 6.0 | 12.0 | | 5.0 | 3.0 |

4) STAMINA BUILDER : favorise la réduction de la masse graisseuse en augmentant et abaissant l'inclinaison pendant que vous vous entraînez dans votre zone de combustion des graisses.

| Segments | | Échauffement | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveau 1 | secondes | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 4 MINUTES | |
| 35:00 | Inclinaison | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 |

| Segments | | Échauffement | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveau 2 | Secondes | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 60 | 60 | 120 | 120 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 120 | 4 MINUTES | |
| 35:00 | Inclinaison | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 6.0 | 1.0 | 2.0 | 5.0 | 5.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 |

| Segments | | Échauffement | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveau 3 | Secondes | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 4 MINUTES | |
| 35:00 | Inclinaison | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 1.0 | 2.0 | 5.0 | 1.0 | 2.0 | 6.0 | 2.0 | 3.0 | 6.0 | 2.0 | 3.0 | 7.0 | 3.0 | 2.0 |

| Segments | | Échauffement | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveau 4 | Secondes | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 120 | 120 | 120 | 60 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 4 MINUTES | |
| 35:00 | Inclinaison | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 7.0 | 2.0 | 5.0 | 1.0 | 6.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |

| Segments | | Échauffement | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveau 5 | Secondes | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 60 | 60 | 120 | 120 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 120 | 4 MINUTES | |
| 50:00 | Inclinaison | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 6.0 | 1.0 | 2.0 | 5.0 | 5.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 |

| Segments | | Échauffement | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveau 6 | Secondes | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 4 MINUTES | |
| 55:00 | Inclinaison | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 1.0 | 2.0 | 5.0 | 1.0 | 2.0 | 6.0 | 2.0 | 3.0 | 6.0 | 2.0 | 3.0 | 7.0 | 3.0 | 2.0 |

| Segments | | Échauffement | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveau 7 | Secondes | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 120 | 120 | 120 | 60 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 4 MINUTES | |
| 60:00 | Inclinaison | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 7.0 | 2.0 | 5.0 | 1.0 | 6.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |

# DESCRIPTION DES PROGRAMMES

5) WEIGHT LOSS : il s'agit d'un programme idéal pour réduire la masse corporelle car il alterne les résistances fortes et faibles tout en restant dans la zone de combustion des graisses. Les segments se répètent toutes les 30 secondes.

6) GOLF COURSE : simule des parcours de golf avec des inclinaisons et des longueurs différentes. 4 parcours à 9 trous et 4 parcours à 18 trous sont disponibles.L'objectif à atteindre correspond à la distance parcourue.

| Segments | | Échauffement | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Durée | | 4 MINUTES | | Chaque segment dure 30 secondes. | | | | | | | | 4 MINUTES | |
| Niveau 1 | Inclinaison | 0.0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 0.5 | 0.0 |
| | Vitesse | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.3 | 1.5 |
| Niveau 2 | Inclinaison | 0.0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 0.5 | 0.0 |
| | Vitesse | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.6 | 1.8 |
| Niveau 3 | Inclinaison | 0.5 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 1.0 | 0.5 |
| | Vitesse | 1.5 | 2.3 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.0 |
| Niveau 4 | Inclinaison | 0.5 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 1.0 | 0.5 |
| | Vitesse | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.4 | 2.3 |
| Niveau 5 | Inclinaison | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 1.0 |
| | Vitesse | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.8 | 2.5 |
| Niveau 6 | Inclinaison | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 1.0 |
| | Vitesse | 2.3 | 3.4 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.1 | 2.8 |
| Niveau 7 | Inclinaison | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 1.5 |
| | Vitesse | 2.5 | 3.8 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 4.5 | 3.0 |
| Niveau 8 | Inclinaison | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 1.5 |
| | Vitesse | 2.8 | 4.1 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 4.9 | 3.3 |
| Niveau 9 | Inclinaison | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 2.5 | 2.0 |
| | Vitesse | 3.0 | 4.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 5.3 | 3.5 |
| Niveau 10 | Inclinaison | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 2.5 | 2.0 |
| | Vitesse | 3.3 | 4.9 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 5.6 | 3.8 |

| | | Parcours de golf à 9 trous | | | | | | | | | Parcours de golf à 18 trous | | | | | | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Segment | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | Distance |
| 1 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | | | | | | | | | | 757 m / 2482 pieds |
| | Vitesse | 309 | 359 | 283 | 256 | 113 | 387 | 91 | 351 | 333 | | | | | | | | | | |
| 2 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | | | | | | | | | | 876 m / 2875 pieds |
| | Vitesse | 331 | 427 | 330 | 295 | 129 | 466 | 97 | 369 | 431 | | | | | | | | | | |
| 3 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | | | | | | | | | | 915 m / 3003 pieds |
| | Vitesse | 345 | 460 | 337 | 308 | 142 | 484 | 97 | 389 | 441 | | | | | | | | | | |
| 4 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | | | | | | | | | | 990 m / 3250 pieds |
| | Vitesse | 376 | 502 | 374 | 327 | 187 | 500 | 106 | 416 | 462 | | | | | | | | | | |
| 5 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 1584 m / 5198 pieds |
| | Vitesse | 309 | 359 | 283 | 256 | 113 | 387 | 91 | 351 | 333 | 301 | 301 | 165 | 288 | 434 | 312 | 310 | 150 | 455 | |
| 6 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 1864 m / 6116 pieds |
| | Vitesse | 331 | 427 | 330 | 295 | 129 | 466 | 97 | 369 | 431 | 407 | 339 | 179 | 368 | 548 | 349 | 376 | 166 | 509 | |
| 7 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 1946 m / 6348 pieds |
| | Vitesse | 345 | 460 | 337 | 308 | 142 | 484 | 97 | 389 | 441 | 413 | 349 | 187 | 376 | 560 | 373 | 383 | 172 | 532 | |
| 8 | Inclinaison | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 2.0 | 2053 m / 6737 pieds |
| | Vitesse | 376 | 502 | 374 | 327 | 187 | 500 | 106 | 416 | 462 | 430 | 373 | 201 | 393 | 572 | 396 | 401 | 178 | 543 | |

7) FOOT HILLS : simule un parcours à travers un paysage de collines. Ce programme sert à renforcer la musculature et à augmenter la vascularisation cardiaque. L'inclinaison change toutes les 30 secondes.

| Segments | Échauffement | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Récupération | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Durée | 4 MINUTES | | | | Chaque segment dure 30 secondes. | | | | | | | | | | | | | | | 4 MINUTES | | | |
| Niveau 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Niveau 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Niveau 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Niveau 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Niveau 5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Niveau 6 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Niveau 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Niveau 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Niveau 9 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Niveau 10 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |

8) MOUNTAIN CLIMB : version plus sportive que la précédente.

| Segments | Échauffement | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Durée | 4 MINUTES | | Chaque segment dure 30 secondes. | | | | | | | | | | 4 MINUTES | |
| Niveau 1 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 0.0 | 0.0 |
| Niveau 2 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 0.0 | 0.0 |
| Niveau 3 | 0.0 | 1.0 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.0 | 0.0 |
| Niveau 4 | 0.0 | 1.5 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 1.5 | 0.0 |
| Niveau 5 | 0.0 | 1.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 1.5 | 0.0 |
| Niveau 6 | 0.0 | 1.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 1.5 | 0.0 |
| Niveau 7 | 0.0 | 1.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 1.5 | 0.0 |
| Niveau 8 | 0.0 | 2.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 2.0 | 0.0 |
| Niveau 9 | 0.0 | 2.0 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 2.0 | 0.0 |
| Niveau 10 | 0.0 | 2.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 2.0 | 0.0 |

# DESCRIPTION DES PROGRAMMES

## ENTRAÎNEMENT CARDIAQUE

Pour trouver l'intensité adaptée à votre entraînement, vous devez déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max. = 220 - âge). Ce type de calcul de la fréquence cardiaque maximale fournit une valeur moyenne approximative qui correspond aux capacités de la majorité des personnes. Cette méthode s'avère particulièrement bonne aussi pour les personnes qui s'initient à l'entraînement cardiaque. Afin d'obtenir une valeur exacte, il faut passer une épreuve d'effort sous contrôle clinique. Un tel test doit être impérativement réalisé par toutes les personnes possédant des antécédents familiaux cardiovasculaires. L'exemple exposé au tableau illustre le cas d'une personne âgée de 30 ans.

| Fréquence cardiaque cible | Durée de l'entraînement | Exemple THR Zone (âge 30) | Zone FC personnelle | Recommandée pour |
|---|---|---|---|---|
| TRÈS INTENSIF 90 – 100% | < 5 MIN | 171 – 190 BPM | | Unités d'entraînement pour personnes très sportives |
| INTENSIF 80 – 90% | 2 – 10 MIN | 152 – 171 BPM | | Unités d'entraînement plus courtes |
| EFFORT MODÉRÉ 70 – 80% | 10 – 40 MIN | 133 – 152 BPM | | Unités d'entraînement prolongées |
| LÉGER 60 – 70% | 40 – 80 MIN | 114 – 133 BPM | | Unités d'entraînement longues et régulières |
| TRÈS LÉGER 50 – 60% | 20 – 40 MIN | 104 – 114 BPM | | Maintien du poids et repos actif |

9) ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (THR ZONE) : adapte automatiquement la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone cible. Un programme parfait pour simuler des efforts physiques pendant la pratique de votre sport favori ou des loisirs. Exercice basé sur la durée.

1) Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez le programme THR Zone et validez la sélection avec la touche ENTER.

2 ) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez la durée souhaitée, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

3 ) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez votre fréquence cardiaque cible, puis validez la saisie avec la touche ENTER. Remarque : utilisez le tableau dans le présent mode d'emploi pour déterminer votre fréquence cardiaque cible.

REMARQUE :

- durant ce programme, la grande matrice de points à DEL affiche votre fréquence cardiaque. Le rang central indique votre fréquence cardiaque cible (FCC) et les autres votre pouls (+/- 2 battements de cœur). Si vous vous entraînez en-dessous de votre fréquence cardiaque cible, les DEL situées sous le rang central s'allument. A l'inverse, si vous vous entraînez au-dessus de votre fréquence cardiaque cible, les DEL situées au-dessus du rang central s'allument. Votre fréquence cardiaque actuelle est représentée par la colonne clignotante. L'affichage de la fenêtre est rafraîchi toutes les 5 secondes.
- Après les quatre minutes d'échauffement (niveau de difficulté 1), l'inclinaison augmente progressivement afin de vous amener à la fréquence cardiaque cible désirée. Dès que vous avez atteint votre fréquence cardiaque cible (plus ou moins 5 battements), l'inclinaison ne change plus.
- Si jamais votre fréquence cardiaque dépasse de 25 battements par minute votre fréquence cardiaque cible, le programme s'arrête automatiquement.

10) HR INTERVALS : adapte automatiquement le degré d'inclinaison des intervalles de montée et descente en fonction de la fréquence cardiaque désirée. Il s'agit d'un programme d'exercice idéal basé sur la durée programmée, avec des phases d'entraînement intensif et de repos.

1) Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez une durée pour les intervalles d'entraînement et validez la saisie avec la touche ENTER.

2 ) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez une fréquence cardiaque cible pour les intervalles d'entraînement, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

3) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez la durée pour les intervalles de repos, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

4 ) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez une fréquence cardiaque cible pour les intervalles de repos, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

5) ▲ ▼Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

| | Échauffement | Intervalle d'entraînement | Intervalle de repos | Récupération | |
|---|---|---|---|---|---|
| DUREE | 4 MINUTES | La durée des intervalles d'entraînement et de repos est définie par l'utilisateur lui-même ; les segments se répètent jusqu'à la phase de récupération. | | 2 MINUTES | 2 MINUTES |
| INCLINAISON % | 0% ou défini par l'utilisateur | La fréquence cardiaque cible pour les intervalles d'entraînement et de repos est définie par l'utilisateur lui-même. L'inclinaison change en fonction du réglage. | | 50% de l'inclinaison actuelle | 0% |

11) THR STEPS (ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ AVEC CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) : entrez une fréquence cardiaque cible pour 4 intervalles de course différents. L'inclinaison est adaptée automatiquement afin de maintenir la fréquence cardiaque au niveau cible que vous avez choisi pour l'intervalle donné. Exercice basé sur la durée.

| | Phase d'échauffement | Intervalle d'entraînement | Intervalle de repos | Phase de récupération | |
|---|---|---|---|---|---|
| DUREE | 4 MINUTES | La durée des intervalles est définie par l'utilisateur lui-même. Les segments se répètent jusqu'à la phase de récupération. | | 2 MINUTES | 2 MINUTES |
| INCLINAISON % | 0% Or user selects | La fréquence cardiaque cible des différents intervalles est définie par l'utilisateur lui-même. L'inclinaison est automatiquement adaptée afin que vous atteignez l'objectif désiré. | | 50% Current incline | 0% |

## PRESENTATION DES PROGRAMMES

12-13) 5 km & 10 km : entraînement avec différentes inclinaisons. Objectif basé sur la distance avec 4 degrés de difficultés à sélectionner. Les segments se répètent jusqu'à ce que la distance choisie soit atteinte.

| Segments | Échauffement | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Récupération | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INCLINAISON % | 4 MINUTES | | | | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 0,16 KM | 4 MINUTES | | | |
| Niveau | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Endurance | 0 | 0 | 0.5 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1 | 0.5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0 | 0 |
| Colline | 0.5 | 0.5 | 1 | 1 | 1.5 | 1 | 3 | 2.5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Montagne | 1.5 | 1.5 | 2 | 2 | 2.5 | 3.5 | 5 | 4.5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4.5 | 2 | 2 | 1.5 | 1.5 |

14-15) PROGRAMMES PERSONNALISÉS : vous avez la possibilité de composer une unité d'entraînement parfaitement adaptée à vos besoins, avec la vitesse, l'inclinaison et la durée de votre choix, et d'appeler ce programme tant que vous en avez envie. Un programme ultra personnalisé ! Exercice basé sur la durée.

1) Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez USER 1 ou 2, puis validez la saisie avec la touche ENTER.
2) Avec les touches ▲ ▼, sélectionnez votre poids et confirmez la saisie avec la touche ENTER.
3) Avec les touches ▲ ▼, sélectionnez la durée d'entraînement désirée et confirmez la saisie avec la touche ENTER.
4) Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez une vitesse (entre 1 et 15), puis validez la saisie avec la touche ENTER.
5) Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez une inclinaison (entre 1 et 15), puis validez la saisie avec la touche ENTER.
6) Pressez la touche START pour débuter l'entraînement. Votre programme a été mémorisé et est à votre disposition.

Remarque :
• Si vous pressez la touche BACK, vous retournez au segment précédent.
• Pendant que vous vous entraînez avec votre programme personnalisé, vous pouvez modifier la vitesse et l'inclinaison.
Toutefois, ces modifications ne sont pas enregistrées dans le programme.
• Tenez la touche ENTER enfoncée pendant 5 secondes pour effacer le programme préalablement mémorisé.

## INDICATEUR DE PERFORMANCES proFILE :

des recherches ont avéré que les personnes qui documentent régulièrement leurs habitudes et données d'entraînement obtiennent de meilleurs résultats que celles qui ne notent rien. Or, votre nouvel appareil d'entraînement est doté de l'indicateur de performances HORIZON FITNESS proFILE qui vous rendra de précieux services et vous aidera à atteindre le niveau de forme que vous désirez. Félicitation ! Vous avez fait là un bon choix !

proFILE est un nouveau logiciel innovateur qui est intégré dans la console de votre tapis de course. Vous pouvez ainsi suivre aisément vos progrès d'entraînement sans devoir tenir un journal. proFILE vous permet tout simplement de comparer votre nouvelle unité d'entraînement avec la précédente ou bien de visualiser vos moyennes et résultats généraux. Vous accédez rapidement aux messages d'information sur la durée de l'entraînement ou les calories brûlées lors de la dernière séance et pouvez de la sorte constater immédiatement vos progrès. Lisez le chapitre ci-dessous pour en savoir plus sur proFILE et sur la manière dont ce programme peut vous motiver à améliorer vos performances.

### REGLAGES

Pour activer proFILE, il faut qu'un utilisateur soit sélectionné. Avec le bouton de commande des programmes, sélectionnez USER 1 ou USER 2 et confirmez la saisie avec la touche ENTER. Toutes les données enregistrées se rapportent à l'utilisateur sélectionné. Remarque : quand aucun utilisateur n'est choisi ni aucune date réglée, aucune donnée n'est analysée.

### REMISE A ZERO

Tenez enfoncée 10 secondes la touche proFILE afin d'effacer toutes les informations mémorisées de l'utilisateur 1 ou 2. Remarque : cette opération ne peut plus être annulée ; toutes les données mémorisées de l'utilisateur sont irrémédiablement effacées.

### DONNEES MEMORISEES

Dès que proFILE a été activé, vous pouvez consulter les données mémorisées dans divers formats en pressant la touche proFILE. Une unité d'entraînement (bloc de données se rapportant à un entraînement) a été enregistrée quand le programme est terminé, la console s'est trouvée plus de 10 minutes en mode de pause ou bien quand la touche STOP a été pressée pour remettre les valeurs à zéro.

1) ENTRAÎNEMENT EN COURS : la console renvoie automatiquement à l'entraînement en cours.

2) MOYENNE D'ENTRAÎNEMENT (Average Workout) : vous pouvez consulter ici la moyenne calculée sur la base des 30 dernières unités d'entraînement. Les informations suivantes apparaissent dans la fenêtre d'affichage correspondante :

- INCLINE - Degré moyen d'inclinaison
- TIME – Durée moyenne d'entraînement
- CALORIES – Calories brûlées en moyenne
- PACE - Allure moyenne d'entraînement
- DISTANCE – Distance d'entraînement parcourue en moyenne
- SPEED – Vitesse moyenne d'entraînement

## INDICATEUR DE PERFORMANCES proFILE :

3) DERNIER ENTRAÎNEMENT : il affiche les données du dernier entraînement enregistré. L'entraînement en cours est considéré par le logiciel comme le dernier entraînement effectué dès que vous avez terminé un programme ou bien que vous avez remis la console à zéro. Les informations suivantes sont affichées dans les fenêtres correspondantes :
   - INCLINE - Degré d'inclinaison moyen du dernier entraînement
   - TIME - Durée totale du dernier entraînement
   - CALORIES - Nombre total des calories brûlées pendant le dernier entraînement
   - PACE - Allure moyenne du dernier entraînement
   - DISTANCE – Distance totale parcourue lors du dernier entraînement
   - SPEED – Vitesse moyenne lors du dernier entraînement

4) OBJECTIF DE LA SEMAINE (WEEKLY GOAL) : affiche l'objectif à atteindre dans la semaine que vous vous êtes fixé.
   - RESTANT - Affiche la durée et la distance restante pour atteindre l'objectif de la semaine.
   - DUREE ou DISTANCE - La durée totale ou la distance cible que vous avez choisie et qui reste pour atteindre l'objectif de la semaine.
   - OBJECTIF et RESTANT - Ces informations sont affichées en alternance toutes les 3 secondes.
   - OBJECTIF ATTEINT - Le message s'affiche dès que vous avez atteint l'objectif fixé.
   - Si la date, l'heure et l'objectif de la semaine ne sont pas réglés, l'affichage pour l'objectif de la semaine indique zéro.
   - La durée ou la distance restante pour atteindre l'objectif de la semaine est remise à zéro à la fin de la semaine.

5) TOTAL HEBDOMADAIRE (WEEKLY TOTAL) : contrôlez les valeurs calculées depuis le dernier dimanche à aujourd'hui. Remarque : seules les valeurs du dimanche au jour momentané sont calculées et non celles des sept derniers jours. Ainsi, si vous n'avez pas utilisé votre appareil depuis le dernier dimanche, la console n'affichera aucune valeur.
   Les informations suivantes apparaissent dans la fenêtre d'affichage correspondante :
   - INCLINE - Degré moyen d'inclinaison
   - TIME – Durée moyenne d'entraînement
   - CALORIES – Calories brûlées en moyenne
   - PACE - Allure moyenne d'entraînement
   - DISTANCE – Distance d'entraînement parcourue en moyenne
   - SPEED - Vitesse moyenne d'entraînement

   Remarque : si aucune heure ni date n'est réglée, aucune donnée ne peut être analysée.

6)DUREE D'UTILISATION TOTALE (LIFETIME TOTAL) : vous pouvez ici voir les valeurs calculées pour la durée totale d'utilisation de l'appareil, c.-à-d. de la première séance d'exercice au dernier entraînement enregistré. Les informations suivantes apparaissent dans la fenêtre d'affichage correspondante :
- INCLINE – Inclinaison moyenne
- TIME – Durée d'entraînement totale Remarque : si la durée est supérieure à 59:59, elle n'est plus affichée en minutes mais en heures
CALORIES – Calories brûlées en moyenne
- PACE – Allure moyenne
- DISTANCE – Distance d'entraînement totale parcourue
- SPEED – Vitesse moyenne

## 7) DEFINITION DE L'OBJECTIF DE LA SEMAINE (WEEKLY GOAL SETUP)

1) Choisissez User 1 ou User 2.

2) Appuyez sur la touche proFILE et sélectionnez WEEKLY GOAL.

3) En mode de réglage : pressez la touche ENTER. Avec les touches fléchées ▲ ▼ situées sur le bouton de commande des programmes, choisissez une durée cible.
(Si vous préférez définir une distance cible, entrez 00:00 comme durée cible.)

4) Pressez la touche ENTER et, avec les touches fléchées ▲ ▼, choisissez une distance cible. Si vous modifiez la distance par défaut de 0.00, c'est la distance qui est automatiquement définie comme objectif à atteindre. Remarque : vous pouvez définir comme objectif soit une durée cible soit une distance cible.

5) Pressez la touche proFILE pour quitter le mode de réglage.

## STATION D'ACCUEIL IPOD® ET IPHONE® (SEULEMENT DISPONIBLE SUR ELITE T5000)

La station d'accueil iPod permet un entraînement plus divertissant. Elle est compatible avec un grand nombre de modèles iPod et iPhone différents. Les iPhones doivent être configurés en " Flight Mode " afin de pouvoir être manipulés via la commande iPod. Les appareils iPod et iPhone ne sont pas fournis et doivent être achetés séparément.

EMPLOI DE LA STATION D'ACCUEIL POUR APPAREILS DE MARQUE APPLE (LES IPOD ET IPHONE NE SONT PAS FOURNIS)

1) Enlevez le cache en caoutchouc qui recouvre le fond de la station d'accueil.

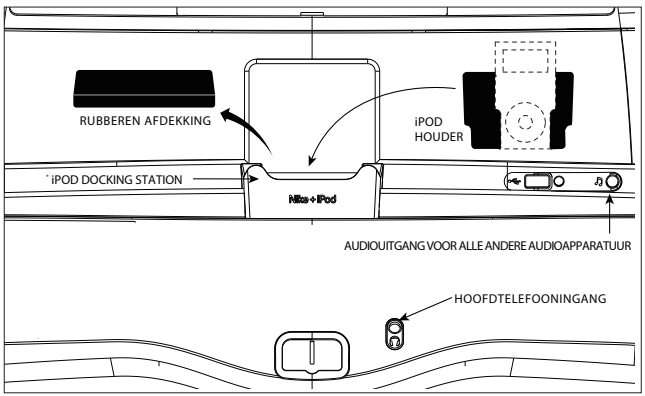
2) Choisissez l'adaptateur pour votre iPod ou votre iPhone, placez-le dans la station et connectez votre appareil à votre tapis de course.

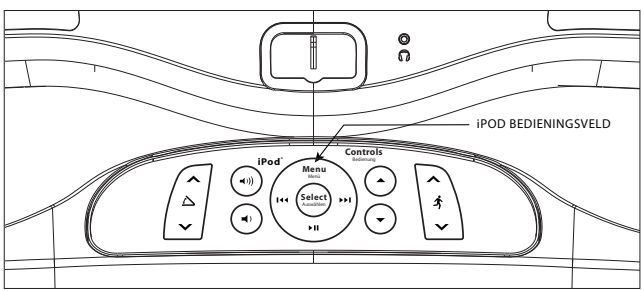
Remarque : une fois la connexion établie votre iPod ou iPhone a besoin d'un certain temps (jusqu'à 2 minutes) avant d'être synchronisé complètement avec le tapis de course et d'être pleinement opérationnel.

3) Vous pouvez régler le volume ou sélectionner les titres musicaux directement sur votre iPod ou votre iPhone ou bien procéder à ses réglages via la commande iPod sur le tapis de course.

Remarque : si vous ne voulez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez aussi brancher un casque sur l'entrée audio.

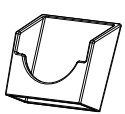
Remarque : aucune lecture de votre iPod ou iPhone n'est possible si le câble adaptateur audio est raccordé à l'appareil d'entraînement.




iPOD DOCK HOUDERS
OPMERKING: De houders verschillen van iPod tot iPod!

Universele MP3 houder



# Nike + iPod

## PRÉPARATION

Raccordez votre appareil compatible Nike+ à l'appareil d'entraînement compatible Nike + iPod via le port intégré "Made for iPod".

## CONFIGURATION

Vous pouvez aisément composer votre liste de titres favoris à écouter pendant l'entraînement à l'aide de la commande située sur la console.

## GO

C'est parti ! D'abord en marchant ou bien immédiatement en courant. La vitesse, la distance, la durée et le nombre de calories brûlées sont recueillis pendant l'entraînement. Les données sont automatiquement enregistrées sur votre iPod ou iPhone.

## SYNCHRONISATION

A la fin de l'entraînement, connectez votre iPod ou iPhone à votre ordinateur. iTunes synchronise alors vos données d'entraînement avec nikeplus.com où vous pouvez consulter toutes vos séances d'entraînement et les courses réalisées.

## EXIGENCES

iPod ou iPhone adapté à la fonctionnalité NIKE Plus (pour de plus amples informations à ce sujet, veuillez consulter le site www.apple.com/nikeplus).
Avant de synchroniser votre appareil Apple à votre ordinateur, vous devez auparavant créer un compte Nike Plus gratuit sur le site www.nikerunning.com et télécharger le logiciel iTunes le plus récent (www.apple.com/itunes).

## GUIDE DES PREMIERS PAS

1) Avant de brancher votre appareil Apple, vous devez activer Nike Plus.
2) Raccordez votre appareil Apple et patientez jusqu'à ce que la procédure d'authentification soit terminée. Elle peut durer une dizaine de minutes. La commande de la console dédiée à iPod s'active une fois votre appareil authentifié.
3) Pour savoir comment manipuler la console, reportez-vous à la page 18.
4) Si votre iPod ou iPhone est compatible avec Nike Plus, votre entraînement est alors automatiquement enregistré sur cet appareil.
5) Une fois votre course terminée, vos données d'entraînement se trouvent sur votre appareil compatible Nike Plus.
6) Débranchez votre appareil de la console et synchronisez-le avec iTunes.
7) Pour consulter vos progrès d'entraînement, connectez-vous sur votre compte Nike Running.

Made for iPod

"Made for iPod" désigne un accessoire électronique qui a été spécialement développé pour être raccordé à un iPod et a été homologué en vertu des normes de performance en vigueur. Apple n'assume aucune responsabilité quant à l'utilisation de cet appareil ou à l'observation des normes de sécurité et de régulation. iPod est une marque commerciale déposée aux États-Unis ainsi que dans d'autres pays par la société Apple Inc.

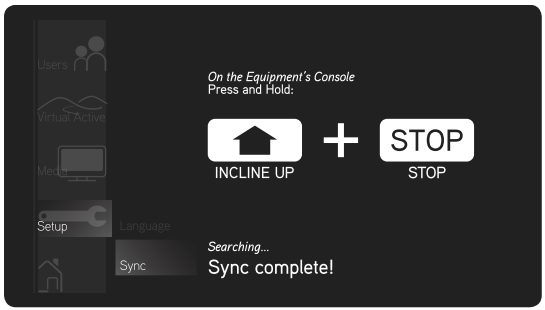
## SYNCHRONISATION DU TAPIS DE COURSE AVEC LE PASSPORT MEDIA PLAYER

1) Avec les touches fléchées de la télécommande, naviguez jusqu'à l'icône Setup (configuration), puis pressez la touche SELECT (sélectionner).

2) Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran. Pressez et tenez enfoncées simultanément les touches INCLINE UP (augmenter inclinaison) et STOP sur la console.

3) Le message à l'écran vous indique si la synchronisation a réussi ou non.

REMARQUE : pour des informations plus détaillées, veuillez vous reporter au mode d'emploi Passport.



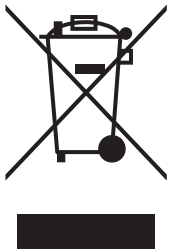

## LECTEUR CD / MP3

1) Branchez le câble adaptateur audio fourni dans l'entrée audio en haut à droite de la console et dans la prise casque de votre lecteur CD/MP3.

2) Utilisez les touches de commande de votre lecteur CD/MP3 pour moduler le volume ou choisir des titres.

3) Débranchez le câble audio si vous ne l'utilisez pas.

4) Si vous préférez écouter la musique au casque, vous devez le brancher dans la prise audio prévue à cet effet en bas à droite de la console.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

CONTACT
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

INFORMATIONS GENERALES :
Telephone : +49 (0)2234 - 9997 - 100
E-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Telephone : +49 (0)2234 - 9997 - 500
E-mail : support@johnsonfitness.eu
Telecopie : +49 (0)2234 - 9997 - 200

Internet : www.horizonfitness.eu

HORIZON FITNESS

# Mode d'emploi pour tapis de course

T5000 Owner's Manual 0208'12 Rev. 2.3 © 2012 Horizon Fitness

Elite T5000 240212